

Coaching-Fragebogen

A) Bewerte Dein Leben

- 1) **Wie würdest Du auf einer 10-Punkte Skala die folgenden Teilgebiete Deines Lebens bewerten?** (10 bedeutet Du kannst Dir nicht vorstellen, dass Dein Leben in diesem Bereich noch besser sein könnte)

_____ Gesundheit & Harmonie	_____ Besondere Beziehungen
_____ Geld	_____ Familie & Freunde
_____ Karriere/ eigenes Geschäft	_____ Weitere:

- 2) **Vor dem Hintergrund dieser Punkteverteilung: Auf welchen 2-3 Gebieten bist Du bereit Dich innerhalb der nächsten 6 Monaten zu entwickeln, um dadurch die größtmöglichen Fortschritte in Deinem Leben zu erzielen?**

<input type="checkbox"/> Gesundheit & Harmonie	<input type="checkbox"/> Besondere Beziehungen
<input type="checkbox"/> Geld	<input type="checkbox"/> Familie & Freunde
<input type="checkbox"/> Karriere/ eigenes Geschäft	<input type="checkbox"/> Weitere:

- 3) **Welches sind die drei Dinge in Deinem Leben, die Du ständig erduldest und glaubst Dich damit abfinden zu müssen?**

a) _____

b) _____

c) _____

- 4) **Was sind die drei Dinge in Deinem Leben, die Dir am meisten am Herzen liegen?**

a) _____

b) _____

c) _____

- 5) **Wenn Du jetzt im Moment von EINER Sache in Deinem Leben mehr haben könntest, was wäre das?**

B) Formuliere Deine Ziele

6) Formuliere 2-3 Ziele, die in Deinem Leben große Änderung bewirken könnten.

Wähle Ziele, die Dir Freude bereiten würden und innerhalb von 6 Monaten erreichbar sind.

Ziel	Zu erreichen bis zum
a)	
b)	
c)	

7) Stell Dir vor, dass 6 Monate vorbei sind und Du es geschafft hast! Du hast jedes dieser Ziele erreicht. Schreibe für jedes Ziel auf, wie es sich anfühlen würde, wenn Du es erreicht hättest.

Ziel	Zu erreichen bis zum
a)	
b)	
c)	

(Hinweis: Wenn Du Dich nicht bei jedem Ziel ganz großartig fühlen würdest, solltest Du vielleicht zurück zum 6. Schritt gehen, um ein größeres oder passenderes Ziel zu wählen)

C) Bremse Dich nicht selbst aus

8 a) Jeder Mensch hat verschiedenste Strategien sein Leben klein zu halten und zu sabotieren. Welche ist Deine bevorzugte Methode (wählen nur eine)?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Aufschieben | <input type="checkbox"/> Nicht „nein“ sagen können |
| <input type="checkbox"/> Unentschlossenheit | <input type="checkbox"/> Das Leben/Leute kontrollieren wollen |
| <input type="checkbox"/> Arroganz/Rechthaberei | <input type="checkbox"/> Nicht „ja“ sagen können |
| <input type="checkbox"/> Einzelkämpfertum | <input type="checkbox"/> Nachrangige Ziele verfolgen (z.B. Ziele die Dich letztendlich nie glücklich machen werden) |
| <input type="checkbox"/> Duldsamkeit | <input type="checkbox"/> Nicht immer die ganze Wahrheit erzählen |
| <input type="checkbox"/> Andere: _____ | |

b) **Wenn Du dieses sabotierende Verhalten wieder an Dir feststellst, was wirst Du zukünftig stattdessen tun?** (z.B. durch welches Verhalten willst Du es ersetzen?)

D) Coache Dich selbst

9) **Ziele sind viel leichter zu erreichen, wenn Du Hilfestellungen erhältst. Welche Formen der Hilfestellung wirst Du noch in dieser Woche schaffen, damit Deine Ziele Spaß machen und leicht zu erreichen sind?** (max. 3)

- Etwas Motivierendes an einer Stelle aufhängen, an der ich es oft sehe (z.B. meinen Zielsetzungsplan im Bad aufhängen)
- Mich in einen (Trainings-)Kurs einschreiben (z.B. einen Zeichenkurs)
- Einen Freund dafür gewinnen, sich für die gleichen Ziele einzusetzen
- 3-10 Freunden von meinem Vorhaben erzählen und ihnen sagen, wie sie mich unterstützen können (z.B. indem sie mich alle paar Wochen anrufen um nachzufragen wie es vorangeht)
- Einem Verein beitreten/ mit Leuten Zeit verbringen, die die gleichen Ziele verfolgen (z.B. einem Fitness-Studio oder Wanderverein beitreten)
- Mit einem guten Coach einen 1-6 monatigen Beratungsplan aufstellen
- Andere Hilfestellungen:

10 a) **Wenn Du einen persönlichen Coach hättest, was wäre vermutlich das Wertvollste, das Du aus der Beratung mitnehmen könntest?** (max.3)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Herausforderung/ Ermutigung | <input type="checkbox"/> Inspiration |
| <input type="checkbox"/> Verantwortung/ Zutrauen | <input type="checkbox"/> (Aus-) Richtung/ Orientierung |
| <input type="checkbox"/> Fokussierung/ Zielausrichtung/ Klarheit | <input type="checkbox"/> Namhaften Beistand / Kompetente Anleitung |
| <input type="checkbox"/> Unterstützung | <input type="checkbox"/> Ideen/Strategien |
| <input type="checkbox"/> Bestätigung | |

b) **Wenn Du jemals beschließen würdest mit einem Coach zu arbeiten, wann wäre dann wohl die beste Zeit um damit anzufangen?**

- Innerhalb der nächsten **10 Tage**
- Innerhalb der nächsten **30 Tage**
- Innerhalb der nächsten **3 Monate**
- Innerhalb der nächsten **6 Monate**